

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Dalam sebuah penelitian sangat erat hubungannya dengan suatu metode, karena dalam penggunaan metode dalam penelitian harus disesuaikan dengan permasalahan dan tujuan yang akan dikaji. Keberhasilan dalam sebuah penelitian tidak terlepas dari suatu metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengumpulan data dan analisis data. Menurut Sugiyono (2013, hlm 56), “secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Metode merupakan cara menentukan bagaimana memperoleh data mengenai variabel-variabel tersebut. Dalam kegiatan penelitian, cara memperoleh data ini dikenal sebagai metode pengumpulan data.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. PTK merupakan penelitian yang dilakukan menggunakan subyek 1 kelas. Bentuk dari penelitian yang akan dilaksanakan merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang dilakukan oleh guru dikelas atau sekolah tempat mengajar, dengan penekanan pada penyempurnaan atau peningkatan praktik dan proses dalam pembelajaran. Apabila tujuan PTK dapat terlaksana, sekurang-kurangnya guru dapat memperoleh berbagai keuntungan. Selain melakukan inovasi di bidang pengajaran, mengimplementasikan PTK dapat meningkatkan kemampuan profesional guru, dan memecahkan persoalan pembelajaran berdasarkan pengalaman-pengalaman langsung.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

3.2.1 Lokasi

Lokasi penelitian bertempat di SMP Negeri 10 Bandung.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini akan dilaksanakan pada bulan maret dan april tahun ajaran 2018/2019 pada semester genap.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Suatu peneliti dibutuhkan objek yang akan diteliti untuk mencapai tujuan dari penelitian. Data dari objek yang diteliti merupakan data yang dibutuhkan oleh peneliti untuk proses analisis data. Menurut Suharsimi Arikunto (2006, hlm. 130) mengemukakan bahwa populasi adalah “keseluruhan subyek penelitian”. Dari pengertian tersebut populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A SMP Negeri 10 Bandung.

3.3.2 Sampel

Adapun yang dimaksud dengan sampel menurut Sugiyono (2016, hlm. 85) sampling jenuh adalah” teknik penentuan sampel bila anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampling jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel”.

Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa SMP Negeri 10 Bandung. Yang dipilih dengan cara memilih sampel yang homogen dari kelas VIII A dengan jumlah siswa 30 orang.

3.4 Desain Penelitian

Dalam memecahkan masalah sangat diperlukan suatu cara atau metode, karena metode merupakan faktor yang penting dalam menentukan keberhasilan dari suatu penelitian terhadap subjek yang akan diteliti. Metodologi penelitian adalah cara yang dilakukan secara sistematis mengikuti aturan-aturan, direncanakan oleh para peneliti untuk memecahkan permasalahan yang hidup, dan berguna bagi masyarakat, maupun bagi peneliti sendiri. Arikunto (2012, hlm. 8) menyatakan bahwa : “penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian tindakan (action research) yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Dari namanya sudah menunjukkan isi yang terkandung di dalamnya, yaitu sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. Dikarenakan ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, maka ada tiga pengertian dapat diterangkan, yaitu :

3.4.1 Penelitian

Menunjuk pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.

3.4.2 Tindakan

Menunjuk pada sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan untuk siswa.

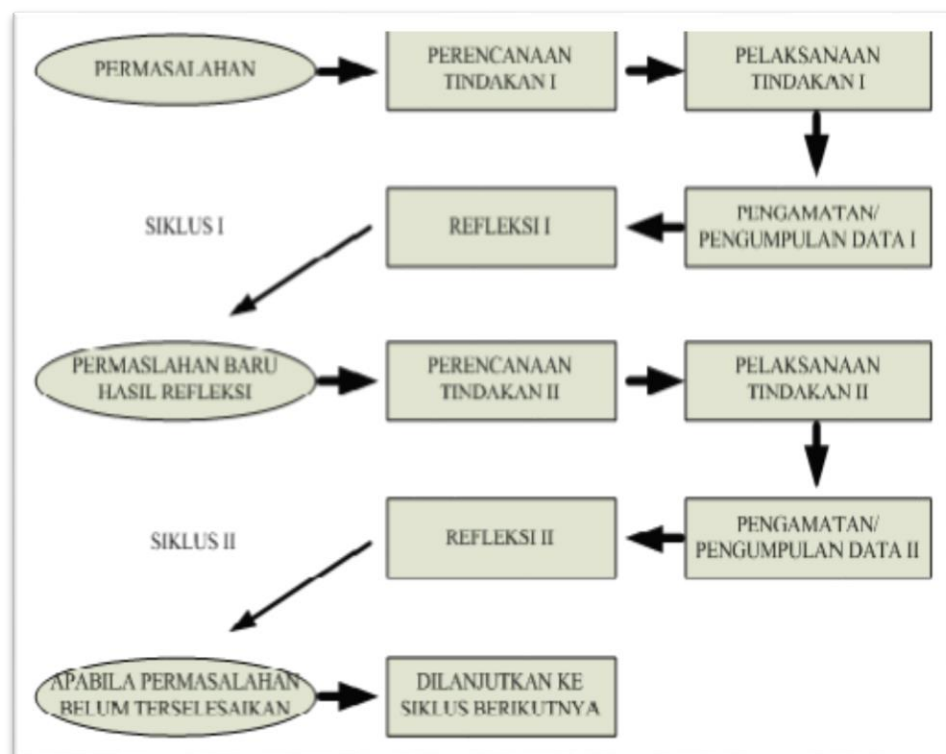
3.4.3 Kelas

Dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Seperti yang sudah lama dikenal dalam bidang pendidikan dan pengajaran, yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula.

Selanjutnya Arikunto (2010, hlm. 131) mengemukakan konsep pokok penelitian tindakan terdiri dari empat pokok komponen yang menunjukkan langkah-langkah seperti di bawah ini:

1. Perencanaan atau *planning*
2. Tindakan atau *acting*
3. Pengamatan atau *observing*
4. Refleksi atau *reflection*

Berdasarkan langkah-langkah penelitian tindakan maka untuk mempermudah alur penelitian dibuatlah skema proseduralnya. Komponen dilakukan setelah melakukan observasi awal untuk memperoleh gambaran mengenai karakter kemampuan siswa dalam melakukan gerakan-gerakan dasar pada pembelajaran lari jarak pendek.



Gambar 3.1

Siklus PTK

Sumber: Suharsimi, dkk (2008, hlm. 74)

Sebelum melakukan penelitian PTK peneliti harus terlebih dahulu memahami deskripsi permasalahan agar adanya solusi untuk memperbaiki permasalahan tersebut. Tahap pertama yang dilakukan oleh peneliti adalah

melakukan observasi awal agar peneliti mengetahui masalah yang terjadi di sekolah tersebut. Observasi yang dilakukan harus terfokus langsung pada aspek-aspek pembelajaran atletik khususnya pada materi lari jarak pendek di SMPN 10 Bandung kelas VIII A. Hasil dari observasi awal bertujuan untuk menindak lanjuti tindakan-tindakan dari siklus penelitian selama penelitian berlangsung.

Pembelajaran atletik dialokasikan waktu kegiatannya sesuai dengan jadwal mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Berikut ini adalah permasalahan yang ditemukan dalam observasi awal yang dilaksanakan di SMPN 10 Bandung diantaranya:

1. Gaya mengajar yang dilakukan guru sudah cukup bagus para siswa aktif dalam melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Tetapi peneliti ingin mencoba menerapkan salah satu media *ladder* sebagai alat pembelajaran lari jarak pendek.
2. Belum adanya materi pembelajaran lari jarak pendek yang berfokus kepada gerakan-gerakan kaki.
3. Kurangnya motivasi siswa serta koreksi jika siswa melakukan kesalahan oleh guru sehingga siswa tetap melakukan gerakan yang kurang baik.
4. Masih kurangnya pemahaman siswa dalam gerak dasar lari jarak pendek.

Dari permasalahan tersebut peneliti mengadakan peneliti ini bermaksud untuk mengupayakan membuat solusi untuk pemecahan permasalahan yang terjadi pada pembelajaran lari jarak pendek yaitu:

1. Perencanaan (*Plan*)

Pada tahap perencanaan ini peneliti harus merencanakan tahapan-tahapan yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau melakukan perubahan yang lebih baik pada pembelajaran lari jarak pendek dengan melakukan:

- a. Membuat tes keterampilan untuk mengukur sejauh mana kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa dalam mata pelajaran atletik.
- b. Membuat perencanaan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek yang akan digunakan di kelas dengan media *abc ladder*.
- c. Membuat perencanaan pembelajaran agar meningkatnya kecepatan lari jarak pendek dengan media *abc ladder*.

2. Pelaksanaan (*act*)

Dalam tahapan ini, peneliti memberikan gambaran, dan penjelasan tentang gerak dasar lari jarak pendek dan menjelaskan harapan-harapan yang akan muncul dari pembelajaran. Guru mengajar sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya. Guru mengajar seperti biasa melaksanakan kegiatan pembelajaran yang dimulai dari kegiatan pembukaan, inti pembelajaran, dan penutup.

3. Pengamatan (*observe*)

Pada tahapan ini guru sebagai peneliti mengamati semua hal yang terjadi selama pembelajaran, dimulai dari proses pembukaan pembelajaran, perubahan yang terjadi dan hasil atau dampak yang didapat dari tindakan-tindakan yang diberikan oleh guru.

4. Perbaikan (*Reflection*)

Refleksi adalah proses berpikir untuk melihat kembali aktivitas yang sudah dilakukan untuk mencari solusi berdasarkan hasil observasi di kelas pada saat pembelajaran berlangsung. Dalam tahapan ini perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dievaluasi, dan dicari kelemahan dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siklus I, untuk diperbaiki pada siklus II sehingga apa yang menjadi kekurangan dapat diperbaiki dan dapat dicari penyelesaiannya. Oleh karena itu didalam PTK tidak dapat dilakukan satu kali pertemuan dengan satu siklus saja, tetapi

dibutuhkan beberapa siklus untuk memperbaiki dan menemukan hasil yang diinginkan sesuai dengan kriteria keberhasilan belajar.

Tabel 3.1

Perencanaan Pembelajaran Siklus I

NO	Skenario Penelitian	Materi pokok yang diberikan
1	Perencanaan (<i>Planning</i>)	<p>Pada tindakan ini terfokus pada proses pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan alat bantu <i>ladder</i>, adapun tugas gerak yang diberikan adalah:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memulai pembelajaran dengan permainan berlari. 2. Koordinasi gerak langkah tungkai menggunakan alat bantu <i>ladder</i>. 3. Menggunakan metode sirkuit (<i>sircuit method</i>) dengan menambahkan beberapa alat bantu yang menunjang gerak dasar lari jarak pendek. 4. Melakukan gerakan sikap condong pada saat garis akhir koordinasi. 5. Melakukan tes keterampilan lari jarak pendek.
2	Tindakan (<i>act</i>)	Melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan mengevaluasi penguasaan tugas gerak yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan pada siklus I.
3	Pengamatan (<i>Observe</i>)	Mengamati proses pembelajaran dan mengevaluasi penguasaan tugas gerak yang sesuai dengan tujuan yang di tetapkan pada siklus I.

4	Perbaikan (<i>reflection</i>)	Mengevaluasi secara keseluruhan yang berkenaan dengan proses dan hasil belajar yang dicapai pada siklus I dan kemudian menentukan tindakan berikutnya pada siklus II.
---	---------------------------------	---

Tabel 3.2
Perencanaan Pembelajaran Siklus II

NO	Skenario Penelitian	Materi pokok yang diberikan
1	Perencanaan (<i>Planning</i>)	Pada tindakan ini terfokus pada proses pembelajaran lari jarak pendek menggunakan alat bantu <i>ladder</i> yang didalamnya ada sikap <i>start</i> , sikap berlari, dan sikap <i>finish</i> . Aktivitas yang dilakukan berupa permainan dan koordinasi abc menggunakan <i>ladder</i> . Setelah itu siswa melakukan tes keterampilan lari jarak pendek dengan jarak 30 meter.
2	Tindakan (<i>act</i>)	Melaksanakan kegiatan pembelajaran yang sudah direncanakan dan mengevaluasi penguasaan tugas gerak yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan pada siklus II.
3	Pengamatan (<i>Observe</i>)	Mengamati proses pembelajaran, dan mengevaluasi penguasaan tugas gerak yang sesuai dengan tujuan yang ditetapkan pada siklus II.
4	Perbaikan (<i>reflection</i>)	Mengevaluasi secara keseluruhan yang berkenaan dengan proses dan hasil belajar yang dicapai pada siklus II dan kemudian menentukan tindakan

		berikutnya jika tidak ada peningkatan hasil belajar.
--	--	--

3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2002, hlm 134) mengemukakan bahwa “Instrumen adalah alat bantu terbaik yang dipilih oleh peneliti dan digunakan untuk memudahkan penelitian agar menjadi sistematis”. Selanjutnya menurut Freur *and* chunningham yang dikutip dari jurnal Imran yang berjudul (Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SDN 09 Teluk Keraat Kabupaten Sambas Tahun ajaran 2013/2014) mengatakan bahwa “alat untuk mengukur instrumen PTK dikatakan valid bila tindakan itu memang aplikatif, dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi”. (Imran 2014) menambahkan dalam jurnalnya bahwa “dari pendapat diatas untuk instrumen tidak perlu di coba validitas dan reliabilitasnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari catatan lapangan dan tes keterampilan gerak lari jarak pendek.

4.1.1 Catatan lapangan

Dalam penelitian tindakan kelas catatan lapangan merupakan alat yang sangat penting. Catatan lapangan tersebut berisi tentang deskripsi-deskripsi hal-hal yang terjadi atau muncul pada saat pelaksanaan pembelajaran dilaksanakan. Rusmini yang dikutip dalam Hikmalulloh (2011, hlm. 48) menjelaskan bahwa, “catatan lapangan dalam penelitian pendidikan berkaitan dengan interaksi belajar yang dilakukan oleh guru, dan siswa”.

Tabel 3.3
Format Catatan Lapangan

Hari/ Tanggal :

Siklus :

Tindakan :

NO	Aspek	Penilaian		
		1	2	3
1	Kognitif			
	A. Pengetahuan			
	B. Pemahaman			
	C. Penerapan			
2	Afektif			
	A. Penerimaan			
	B. Respon			
	C. Menghargai			
3	Psikomotor			
	A. Kesiapan			
	B. Meniru			
	C. Membiasakan			
	D. Menciptakan			

NB:

4.1.2 Observasi

Observasi merupakan suatu cara pengumpulan data dengan pengamatan langsung dan pencatatan secara sistematis terhadap obyek yang akan diteliti. Observasi dilakukan oleh peneliti dengan

cara pengamatan dan pencatatan mengenai pelaksanaan pembelajaran dikelas.

Tabel 3.4
Kisi-kisi Lembar Observasi Siswa

NO	Variabel yang diteliti	Indikator	Sub indikator
1	Pemahaman tugas gerak gerak	Siswa mampu melakukan tugas Gerak yang diberikan.	a. Pengetahuan Tugas gerak.
			b. Pemahaman tugas gerak.
			c. Penerapan tugas gerak.
2	Sikap dalam mengikuti pembelajaran	Siswa mampu menghargai antar teman dan guru pada saat pembelajaran berlangsung.	a. Siswa dalam mengikuti proses belajar.
			b. Menghargai.
3	Performance	Siswa mampu melakukan keterampilan lari jarak pendek.	a. kesiapan siswa dalam melakukan gerakan.
			b. siswa mampu meniru gerakan yang dicontohkan oleh guru.

Tabel 3.5
Lembar Observasi Kegiatan Siswa

NO	Aspek yang di Observasi	Rating				
		1	2	3	4	5
1	Siswa mengetahui tugas gerak yang diberikan.					
2	Siswa memahami tugas gerak yang diberikan oleh guru.					
3	Siswa mampu menerapkan tugas gerak yang diberikan oleh guru.					
4	Siswa berpartisipasi aktif dan mau menyelesaikan tugas gerak yang diberikan.					
5	Siswa dapat menghargai teman dalam proses belajar.					
6	Siswa siap dalam melakukan tugas gerakan yang diberikan guru.					
7	Siswa mampu mempraktikkan tugas gerak yang dicontohkan oleh guru.					

Keterangan skala penilaian :

5 = baik sekali

4 = baik

3 = cukup

2 = kurang

1 = kurang sekali

Tabel 3.6
Lembar Tes Gerak Dasar Lari Jarak Pendek

No	Aspek Penelitian	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Start Jongkok:					
	a. “Bersedia” pelari mengambil posisi start di atas balok start. Kedua lengan selebar bahu, kedua tangan berada dibelakang garis start, jari jari dan ibu jari membentuk huruf v, kedua tangan ditempatkan nempel ditanah.					
	b. Lutut kaki belakang nempel di tanah.					
	c. Siap” pinggul ke atas dan ke depan sudut lutut tungkai depan 80-90 derajat. Lutut tungkai belakang sudut 110 sampai 130 derajat.					
	d. Pada saat ”ya” pelari menghentakan dan berlari meninggalkan balok start.					
2	Gerakan lari:					

	a. Topang depan dengan meperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan.					
	b. Ayunan tangan cepat serta ada dorongan ke depan.					
	c. Phase melayang dengan lutut paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal.					
	d. Phase pemulihan, ayunan lengan aktif namun relaks, berikutnya kaki topang bergerak ke belakang dengan mempertahankan kecepatan.					
3	Gerakan finish					
	a. Tetap berlari mempertahankan kecepatan.					
	b. Tidak merubah irama lari.					
	c. Mencondongkan dada kedepan, ayunkan kedua tangan ke bawah kebelakang.					
	d. Pada saat memasuki finish mendahulukan dada, kecepatan stabil atau bertambah.					

Keterangan skala penilaian :

5 = baik sekali

4 = baik

3 = cukup

2 = kurang

1= kurang sekali

4.1.3 Pengamatan dan tes keterampilan

Dalam tes keterampilan lari jarak pendek dilakukan untuk memperoleh data tentang hasil belajar siswa selama mengikuti pembelajaran lari jarak pendek, yaitu dengan menggunakan praktek keterampilan. Pada penilaian tes keterampilan lari jarak pendek siswa pada dasarnya membutuhkan kecermatan observasi pada saat pembelajaran berlangsung. Penilaian dilakukan terhadap hasil kerja peserta didik selama proses tindakan berlangsung. Dengan teknik penilaian ini dapat dihasilkan data secara kuantitatif mengenai perkembangan hasil belajar didik setelah tindakan dilaksanakan. Adapun format tes keterampilan lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7
Lembar test

No	Nama Siswa	Skor
1		
2		
3		
4		
5		

6		
7		
8		
9		
10		

Keterangan:

- Skor 5 : Pelaksanaan sempurna, dan terkontrol. Teknik, dan sikap berlari sempurna. Gerakan lancar.
- Skor 4 : Sangat baik. Sedikit terjadi kesalahan teknik, dan sikap. Tidak ada gerakan yang tak perlu.
- Skor 3 : Baik, hal-hal yang pokok tertampilkan. Peragaan terlihat tidak kaku, sekalipun terlihat kesalahan-kesalahan kecil.
- Skor 2 : Bentuk dan teknik jelek banyak kesalahan dari ketentuan yang tertulis. Kaku.
- Skor 1 : Tak dapat dikenali karena pelaksanaan salah. Sangat kaku.

3.6 Teknik pengolahan dan Analisis Data

Dalam proses pengolahan data seiring dengan proses pelaksanaan tindakan pembelajaran sebagai bentuk dari rancangan pengolahan kualitatif, sedangkan analisis data biasanya dilakukan pada tahap akhir penelitian tindakan untuk menjawab pertanyaan peneliti, namun demikian untuk kepentingan tertentu analisis data pun dapat dilaksanakan bersamaan dengan pengolahan data disetiap selesainya satu tahap tindakan pembelajaran. secara umum kegiatan pengolahan data dalam proses penelitian ini adalah:

3.6.1 Catatan lapangan

Data hasil catatan lapangan hanya dijadikan sebagai data perbandingan untuk mengetahui tingkat antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas khususnya dalam pembelajaran lari jarak pendek, serta mengobservasi aktivitas siswa dan aktivitas guru dan data tersebut akan dinarasikan.

3.6.2 Observasi

Observasi dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- a. Observasi non-sistematis, yang dilakukan pengamat dengan tidak menggunakan instrumen pengamatan.
- b. Observasi sistematis, yang dilakukan pengamat dengan menggunakan pedoman sebagai instrument pengamatan.

Dalam proses observasi sistematis, pengamat tinggal memberikan tanda checklist pada kolom yang telah disediakan.

3.6.3 Test

Teknik pengolahan data yang digunakan pada tes adalah jumlah skor dibagi jumlah siswa, dikali 100% dan dibagi 60, sehingga dihasilkan prosentase.

$$\frac{\text{jumlah skor tertentu}}{\text{jumlah siswa}} \times 100\% = \text{presentasi skor tertentu kemudian dibagi 60.}$$

Sedangkan untuk mencari rata-rata peneliti menggunakan rumus mean atau rerata nilai, yang bersumber buku Jajat Darajat (2014, hlm. 89) yakni:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = skor rata-rata

X = skor keseluruhan

N = jumlah sampel

\sum = jumlah

60 = merupakan skor tertinggi dari 12 tes gerak dasar lari jarak pendek

3.7 Kriteria Keberhasilan Tindakan

Untuk mengetahui keberhasilan tindakan yang dilakukan peneliti ini adanya peningkatan hasil dari proses pembelajaran yang meliputi meningkatnya keterampilan lari jarak pendek pada siswa SMPN 10 Bandung pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dengan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 70%.